

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ИНТЕРНЕТ –  
ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ: ВОПРОСЫ РЕАЛИЗАЦИИ**

**Щеголев И.С.**

*магистрант*

*Кафедра организации работы с молодежью  
Уральского федерального университета  
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина*

*г. Екатеринбург, Россия*

*[kab1608@mail.ru](mailto:kab1608@mail.ru)*

**PREVENTION PROGRAM OF INTERNET ADDICTION IN  
ADOLESCENTS: IMPLEMENTATION ASPECTS**

**Schegolev I**

*graduate student;*

*Institute of Department of  
organization of youth work  
Ural Federal University  
Yekaterinburg, Russia*

**Аннотация**

Статья посвящена разработке проекта по профилактике интернет-зависимости среди молодежи (социальная группа в наибольшей степени подверженная интернет-аддикции в силу специфики возрастных особенностей). Проектирование выполнено на основе стандарта ANSI PMI PMBOK Guide 3 Edition, 2004.

**Annotation**

The Article is devoted to the development of a project for the prevention of Internet addiction among young people (a social group most susceptible to Internet addiction due to the specifics of age characteristics). The design is based on ANSI PMI PMBOK Guide 3 Edition, 2004.

**Ключевые слова:** интернет-зависимость, интернет-аддикция, молодежь, профилактика, проектные технологии

**Key words:** Internet addiction, youth, prevention, project technologies.

В современном информационном обществе все большую роль играют процессы развития компьютерных технологий, огромное место в жизни социума начинает занимать глобальная сеть Интернет. За несколько последних десятий лет появилась мощная компьютерная субкультура со своим сленгом и стилем жизни, который базируется на виртуальной среде обитания. Эта виртуальная среда копирует реальный социум человека, формируя новый иллюзорный мир.

В 90-ые годы прошлого века исследователи заговорили о таком «заболевании» как «интернет-зависимость». Впервые данный термин был использован в работах ученого психиатра И. Гольдберга. Он писал, что это «расстройство поведения в результате использования интернета и компьютера, оказывающее пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности человека» [4]. Зарубежными исследователями Дж. Грохолом, М. Гриффитсом, Д. Гринфилдом, Р. Дэвисом, П. Шумахером, К. Янгом были проведены первые исследования, в результате которых были разработаны сущность и критерии, а также «даны оценочные инструментарины данного феномена» [5]. Их работы во многом определяют современное состояние и перспективы изучения проблемы.

Сформулируем понятие интернет-зависимости (интернет-аддикции). Это психическое расстройство, которое характеризуется навязчивой склонностью к использованию интернета, проведению длительного времени в сети. Аддиктивное поведение – вид «отклоняющегося, саморазрушающего поведения, связанного с состоянием измененного сознания деформированной формой удовлетворения потребностей» [8]. Кроме того, данное аддиктивное

поведение имеет синдром отмены, который возникает у людей с различными зависимостями (например, у алкоголиков или наркоманов) [1, с. 8]. Как отмечает М.Е. Мельникова, «сравнивая Интернет-зависимость с другими видами зависимостей, можно обнаружить достаточное число общих черт» [7, с. 29].

Как отмечает исследователь А.Е. Войскунский, «феноменология зависимости от Интернета включает прежде всего обсессивное пристрастие к участию в компьютерных и онлайн-играх, применению игровых приставок, а также зависимость от социального использования Интернета, т.е. в первую очередь от общения в социальных сетях... привязанность к опосредствованным Интернетом онлайн-аукционам и казино или к электронным покупкам/продажам, а также зависимость от порнографических и эротических сайтов в Интернете. При всем при том игровые и коммуникативные цели использования сервисов Интернета являются наиболее массовыми и наиболее аддиктогенными» [3].

В Интернет-сети люди могут искать удовлетворение базовых потребностей человека, это могут быть социальные потребности – общение, любовь, признание, самоактуализация, самореализация и т.д. Как отмечает исследователь И.В. Лысак, негативный характер интернет-зависимости заключается в том, что «способ аддиктивного поведения из средства постепенно превращается в цель. Периодически отвлекаясь от жизненных трудностей необходимо всем, но в случае аддиктивного поведения оно становится образом жизни, в процессе которого человек попадает в ловушку постоянного ухода от реальности, со временем начиная терять свое «Я-реальное» и обретать свое «Я-виртуальное» [6].

Основная проблема интернет-аддиакции состоит в том, что наиболее подвержены попаданию в интернет зависимость (в силу специфики возрастных особенностей) подростки и молодежь. Молодые люди часто страдают от депрессии, имеют проблемы с учебой или же в общении со

сверстниками. Лица, которые проводят много времени за компьютером, нередко имеют отклонения, связанные с двигательной системой, со зрением, а также многие из них склонны к ожирению. Таким образом, чрезмерное пристрастие к интернету действует разрушающе на здоровье и психику молодого человека.

К сожалению, на данный момент у ученых и врачей нет четко разработанных принципов диагностики, профилактики интернет-зависимости у молодежи. В наше время социальные педагоги и психологи в общеобразовательных учреждениях или совсем не занимаются профилактикой компьютерной зависимости, или эта работа сводится предоставлением методических рекомендаций учителям и родителям этих учеников. На наш взгляд, одной из самых актуальных проблем современности, является поиск возможностей для снижения компьютерной зависимости в подростковом возрасте, а также повышение эффективности ее профилактики.

В рамках предпроектного анализа мы провели практическое исследование на базе одного из фитнес клубов Екатеринбурга. Выбранный метод – анкетирование. Было опрошено 20 человек в возрасте от 15 до 30 лет. Респондентам были заданы вопросы, касающиеся посещения фитнес-клуба, наличия хобби, отношения к интернету. Результаты опроса показали, что у многих молодых людей отсутствует любимое дело, при этом часть опрошенных своим хобби назвала компьютерные игры (86% респондентов). 60% опрошенных находятся в сети ежедневно по несколько часов, здесь они проводят время в чатах и на игровых серверах (35% опрошенных). Треть молодых людей ищет в сети информацию для работы и учебы, четверть респондентов указывают возможность отдохнуть от повседневности (посмотреть фильмы, послушать музыку), четверть опрошенных прямо говорят об Интернете как части их жизни. Таким образом, мы сделали вывод, что проблема интернет-зависимости актуальна в молодежной среде, одной из основных причин ее может быть неумение занять свое свободное время.

В связи с этим нами был разработан социальный проект по профилактике интернет-зависимости молодежи с учетом положений проектного подхода. Базой настоящего проекта стал стандарт ANSI PMI PMBOK Guide 3 Edition, 2004, который определяет предмет управления проектами и основные понятия [2]. Данный стандарт описывает процессы управления проектами, инструменты и методы, используемые для управления проектом в целях достижения успешного результата.

Концепция проекта.

*Цель проектирования:* реализация программы по профилактике интернет-зависимости среди молодежи.

*Объект работы:* молодежь в возрасте от 14 до 18 лет.

*Предмет проектирования:* профилактическая программа по борьбе с интернет-зависимостью у молодежи.

В результате проведенного предпроектного анализа мы сделали вывод, что на сегодняшний день практически отсутствуют реализующиеся программы по профилактике интернет-зависимости среди молодежи. Также отсутствует контроль и оценка эффективности проведенных профилактических мероприятий.

На этапе целеполагания (формулировки концепции проекта) мы разработали Устав (паспорт), который включил в себя следующие положения:

*Результаты проекта:* программа с профилактическими спортивными и интеллектуальными мероприятиями.

*Продукты проекта:* создание нормативно-правового, организационного, материально-технического, информационного обеспечения.

*Окружение проекта:* клуб по месту жительства.

*Временные рамки проекта:* 11.01.2019 – 11.04.2019. Общая продолжительность проекта: 90 дней.

*Целевые показатели и критерии успеха проекта:*

- численный состав участников клуба по месту жительства (планируемый/фактический);
- временные рамки проекта (выполнение проекта в срок/запаздывание по дням, часам и насколько были задействованы временные резервы);
- впечатление участников проекта по месту жительства и их желание принимать участие в дальнейшем;
- заинтересованность специалистов в дальнейшей работе над проектом.

Разработка целевой структуры проекта позволила нам создать иерархическую структуру работы: «последовательную декомпозицию проекта на подпроекты».

Уровень генеральной идеи: внедрение программы по профилактике интернет-зависимости среди молодежи.

Уровень общих целей (второй уровень) включил в себя два основных направления работы:

1. Реализация разработанных мероприятий по программе профилактики интернет-зависимости среди молодежи.
2. Мониторинг программы по профилактике интернет-зависимости среди молодежи.

На третьем уровне каждое направление было разбито на подпроекты (мероприятия), далее на четвертом уровне на конкретные задачи и работы проекта.

Следующий этап касался мобилизации ресурсов, поскольку для того, чтобы организовать и провести данную профилактическую программу необходимо задействовать все необходимые для этого ресурсы. Мы выделили:

- *материальные ресурсы*: наличие спортивной площадки для проведения спортивных мероприятий, спортивных сооружений, средства необходимые для проведения мероприятий;
- *нормативно-правовые ресурсы*: наличие нормативно-правовых и иных документов, обеспечивающих реализацию проекта, информационное письмо о проведении спортивных мероприятий в клубе по месту жительства, приказы об отборе участников и результатах отбора;
- *организационные ресурсы*: курирование участников клуба по месту жительства, соглашение со специалистами по комплексной работе с молодежью;
- *управленческие ресурсы*: планирование, организация, мотивация, координация и контроль деятельности проектной команды;
- *информационные ресурсы*: проектная команда обладает доступом к необходимым информационным ресурсам (нормативно-правовые акты и документы, информация, необходимая для их разработки), доступом к сети Интернет.

Реализация проекта осуществляется командой из шести человек. В команду включены двое проектантов (авторы данного проекта), такие специалисты как спортивный врач, психолог, социальный педагог, тренер. Так как каждый в команде ответствен за определенные задачи, была разработана матрица ответственности в соответствии с целевой структурой проекта.

Итоговым документом планирования времени стал стандартный календарный план, он содержит список мероприятий, конкретные сроки проведения и ожидаемые результаты по каждому мероприятию.

Целью этапа выявления рисков является создание списка имеющихся рисков проекта. Этот список содержит все факторы, которые могут повлиять на реализацию проекта.

Мы выделили пять основных рисков, при этом два из них обозначили как высокие (вероятность проявления высокая):

1. Недостаток организаторов проекта (рабочей силы).
2. Недостаток координации сил в организации самого проекта.

Два риска были определены как средние:

3. Риск невыполнения своей работы (неудачный подбор организаторов самого проекта, что может привести к безответственному отношению к выполнению своей работы).
4. Неправильное планирование проекта.

Также обозначен риск с низким статусом (низкая вероятность проявления):

5. Износ спортивного оборудования, что может повлечь за собой вред здоровью участников проекта.

Мониторинг проекта представляет собой оценочную процедуру проекта и его результатов. Мониторинг будет базироваться на следующих критериях оценки эффективности проекта:

- численный состав участников клуба по месту жительства (планируемый/фактический);
- рефлексия участников клуба по месту жительства и желание принимать участие в дальнейшем.

Данные критерии итоговой оценки эффективности проекта позволяют сформировать комплексный взгляд на проект с разных сторон объектов и субъектов оценки и перенести позитивный опыт на реализацию проекта.

В заключение отметим, что проектирование по проблеме профилактики интернет-зависимости среди молодежи позволило раскрыть основные



направления деятельности по инициации, подготовке и практической реализации проекта; рассчитать необходимые ресурсы; определить команду проекта и назначить ответственных за исполнение задач; выявить потенциальные риски и найти оптимальные варианты решения возможных проблем.

### Список литературы

1. Богомолова М.А., Бузина Т.С. Интернет-зависимость: аспекты формирования и возможности психологической коррекции // Медицинская психология в России. 2018. Т. 10. № 2 (49). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-aspekty-formirovaniya-i-vozmozhnosti-psihologicheskoy-korreksii>
2. Боронина Л.Н., Сенок З.В. Основы управления проектами: учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. 134 с.
3. Войскунский А.Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете // Медицинская психология в России. 2015. №4 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsii-zavisimosti-i-prisutstviya-primenitelno-k-povedeniyu-v-internete>
4. Гуреева А.Ю., Сизов С.В. Интернет-зависимость: современное состояние проблемы // Бюллетень медицинских Интернет-конференций 2015. Том 5. № 2. URL: <https://medconfer.com/files/archive/2015-02/2015-02-1151-R-5248.pdf>
5. Жданова М.А. Проблема интернет-зависимости подростков в отечественных и зарубежных исследованиях // Письма в эмиграция.оффлайн: электронный научный журнал. 2018. № 2. URL: <http://emissia.org/offline/2018>
6. Лысак И.В. Компьютерная и интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 4 (65). С. 206-208.
7. Мельникова М.Е. Психологические особенности возникновения интернет – зависимости // В сборнике: Профессионализм учителя как условие качества образования: сборник научных трудов IV международного форума по педагогическому образованию и региональной конференции ISATT. 2018. С. 28-32.
8. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования: учебное пособие для практических работников. М.: Сфера, Юрайт-М, 2001. 448 с.